ماهو الإسهال؟

الإسهال هو تغير محتوى البراز إلى المحتوى المائي أو زيادة في عدد مرات التبرز وغالبًا مايكون الاثنان مجتمعان معًا.

ماهي أهم النصائح الغذائية للتحكم بالإسهال ؟

- أحرص على تناول وجبات صغيرة ومتعددة كل ٣ أو ٤ ساعات.
- تجنب الوجبات الدهنية.
- تجنب الأطعمة المسببة للغازات .
- تجنب الفاكهة الحمضية وعصائرها.
- تجنب الوجبات الحارة أو مركزة النكهة والبهارات في حال تسببها في زيادة أعراض الإسهال.
- تناول أطعمة مرتفعة بالألياف الذائبة كالشوفان، التفاح، الفواكه الحمضية ، الجزر، الشعير، البازلاء والفاصوليا.
- تجنب الكافيين.
- تناول الأرز المسلوق، الموز، والبطاطس .
- أستعمل منتجات منخفضة اللاكتوز كالزبادي .



ماهي الأغذية المنتجة للغازات ؟

نبات الهليون	الأفوكادو
البروكلي	الخيار
الكرفس	القرنبيط
الباذنجان	القمح
الأرض الشوكي	الثوم
الكرنب	الكراث
الفلفل	البرقوق
اللفت	



ماهي الأغذية المنتجة للغازات ؟

التفاح	البيض
الشعير	النخالة
الزبيب	المشروبات الغازية
جوز الهند	الأطعمة المقلية
التين	السمك
البصل	العدس
الحليب	المكسرات
فول الصويا	البقوليات



الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

	الألبان
الأطعمة الموصى بها	اللبن، الحليب المبخر خالي أو قليل الدسم، حليب الصويا، الزبادي قليل الدسم ، حليب محضر من مسحوق الحليب والجبن قليل الدسم .
الأطعمة الغير موصى بها	حليب كامل الدسم، الكريمة، الكريمة الحامضة، أيس كريم (كامل الدسم) الزبادي مع الفواكة المجففة،التوت أو المكسرات والجبن كامل الدسم .
الملاحظات	في حال تحسسك من سكر اللاكتوز، شرب الحليب قد يزيد الإسهال. ينصح باستخدام منتجات خالية اللاكتوز.



الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

	الحبوب
الأطعمة الموصى بها	الخبز، البسكويت أو المعكرونة المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكرر الأرز الأبيض، الحبوب المصنوعة من الحبوب المكررة (كرقائق الذرة) دون إضافة الألياف.
الأطعمة الغير موصى بها	القمح الكامل أو خبز الحبوب الكاملة، البسكويت أو المعكرونة، الأرز البني، الشعير، الشوفان والحبوب الكاملة الأخرى، الحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة أو النخالة، الخبز أو الحبوب المصنوعة من البذور أو المكسرات، الفشار.
الملاحظات	أختيار الحبوب التي تحتوي على أقل من ٢ غرام الياف في الحصة الواحدة.



الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

	البروتينات
الأطعمة الموصى بها	اللحوم المقلية والدواجن أو السمك، النقانق والمكسرات.
الأطعمة الغير موصى بها	اللحوم و السمك والدجاج المطبوخة جيداً أو الطريه ، البيض و أطعمة الصويا بدون إضافة الدهون.



الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

	الفاكهة
الأطعمة الموصى بها	عصير الفاكهة دون اللب، الموز الناضج، البطيخ، الفاكهة المعلبة اللينة.
الأطعمة الغير موصى بها	جميع الفاكهة باستثناء الموز والبطيخ،الفاكهة المجففة ،عصير الفاكهة مع اللب،الفاكهة المحلاة مع السوربيتول، عصير الخوخ.



الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

	الخضروات
الأطعمة الموصى بها	البطاطس منزوع القشر، الخس.
الأطعمة الغير موصى بها	الخضراوات (باستثناء الخس)، الخضروات المقلية، البنجر، القرنبيط، الملفوف، الذرة، البطاطس مع قشرتها، اللفت.

	الدهون
	تشمل الزيوت والزبدة والكريمة والجبنة الكريمية، المايونيز، السمن صلصات السلطة.
الملاحظات	أحرص على أن لايزيد عن مقدار ٨ ملاعق صغيرة يوميًا.



الأطعمة الموصى بها و الغير موصى بها

	المشروبات
الأطعمة الموصى بها	ماء، قهوة منزوعة الكافيين، شاي خال من الكافيين، مشروبات غازية بدون الكافيين.
الأطعمة الغير موصى بها	المشروبات التي تحتوي على الكافيين، بما في ذلك القهوة، والشاي، المشروبات الغازيه (كالكولا)، والمشروبات الطاقة. احرص على الحد من المشروبات الغنيه بسكر الفركتوز كشراب الذره والمشروبات الغزيه الى ٣٦٠ مل باليوم . وكذلك المشروبات والأطعمه المحلاة بالسوربيتول.
الملاحظات	يحتاج الأشخاص الأصحاء مايقارب ٨ إلى ١٠ أكواب من السوائل كل يوم، لذا قد يحتاج الشخص المصاب بالإسهال الى شرب المزيد من ذلك لتعويض السوائل المفقوده.

